



## Ajuntament de Lleida

### CURS DE NATACIÓ PER A PERSONES ADULTES

La natació és l'esport que ens permet desplaçar-nos per l'aigua. És una activitat recreativa popular i a la vegada un esport competitiu.

És una activitat física molt recomanable per a la majoria de les persones, per les característiques que implica el treball físic sense gravetat però que requereix unes precaucions bàsiques per tal d'obtenir els millors resultats.

Els beneficis que ens aporta la natació, només els obtindrem si nedem correctament, desenvolupant els exercicis adequats i adients a la nostra condició física, edat i característiques. Si no ho fem així, la natació deixarà de ser una pràctica saludable convertint-se en un factor contrari a la nostra salut. Així doncs, si nadem correctament, la natació ens brindarà multitud de beneficis a nivell de salut, a més a més dels lúdics, socials i emocionals, summament importants en qualsevol pràctica esportiva.

#### Objectius específics

---

- Aprendre els aspectes tècnics bàsics dels estils de la natació.
- Millorar les diferents habilitats aquàtiques i aprendre les habilitats més complexes.
- Fomentar els valors socialitzadors i de cohesió de grup.
- Divertir-se fent esport i gaudir del medi aquàtic.
- Aprendre hàbits d'higiene saludables.

#### Continguts bàsics

---

- Pràctica dels diferents estils de la natació (crol, esquena, braça, papallona).
- Adquisició d'una millor condició física i mental.
- Valoració de l'esforç com un instrument important per poder millorar, no només en la natació, sinó per a la vida.

#### A qui va adreçada l'escola

---

A totes les persones adultes a partir de 30 anys.

#### Tècnics

---

2 Tècnics del Servei d'Esports especialistes en natació.

#### Material necessari

---

- Banyador, xancles, casquet de bany i tovallola.
- Mascareta



## Ajuntament de Lleida

### Dia, horari i lloc de l'activitat

---

Els dimarts i els dijous, des del 5 d'abril de 2022 al 31 de maig de 2022, excepte festius i vacances de Setmana Santa, **d'11 a 12h , a la piscina del Sícoris Club.**

### Preu de l'activitat

---

**40 € el curs**